

## ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 796.034.2

### ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ

**Євтух М.І.**

Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне

**Анотація.** Стаття присвячена проблемі фізичного виховання студентської молоді. Проаналізовано зміни показників фізичної підготовленості студентів під впливом запропонованої програми фізичного виховання та оздоровлення. Відмічено достовірне покращення результатів виконання державних тестів фізичної підготовленості студентами основної групи, зокрема результатів виконання тестів з бігу, виконання згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; підтягування на перекладині, вису на зігнутих руках, піднімання в сід, стрибка у довжину з місця, стрибка вгору, виконання бігу на 100 м, човникового бігу 4x9 м, нахили тулуба вперед з положення сидячи. У студентів суттєво покращилися показники витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності та гнучкості, що вказує також на їх оздоровлення.

**Ключові слова:** студенти, програма, фізичне виховання, тести.

**Постановка проблеми.** Проблема фізичного виховання студентської молоді, спрямованого на зміцнення та збереження здоров'я, набула сьогодні загальнопланетарного значення й розглядається як така, що кардинально змінює подальший розвиток людини. Майбутня трудова діяльність випускників вищих навчальних закладів ставить зростаючі вимоги до формування й удосконалення різноманітних фізичних здібностей студентів. Сучасний етап реформування системи вищої освіти характеризується значною інтенсивністю навчального процесу, що призводить до погіршення їх рухової активності, відбувається виснаження фізичних резервів організму внаслідок надлишкового робочого напруження, емоційного стресу, це спричиняє зниження пам'яті, погіршення мислення, зниження точності практичних дій, активності та працездатності [6, 7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної, спеціальної літератури з проблеми оздоровлення студентів виявив, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять [1, 2, 3]. Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах [4, 5, 8]. На даний час експериментально доведено ефективність методики навчан-

ня студентів загального курсу ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивних спеціалізацій студентів і рівня розвитку рухових здібностей, яке сприяє більш якісному засвоєнню техніки пересування на лижах щодо кредитно-модульної системи навчання [7]; розроблено й експериментально перевірено педагогічні технології виховання культури взаємодії викладачів і студентів [6].

**Мета роботи** — обґрунтувати позитивний вплив програми фізичного виховання та оздоровлення на фізичну підготовленість студентів.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування. Для визначення фізичної підготовленості були використані державні тести фізичної підготовленості студентів України.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

У дослідженні взяло участь 152 студенти другого року навчання Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука (табл. 1).

Студенти основної групи займалися за комплексною програмою фізичного виховання та оздоровлення з обов'язковими самостійними заняттями, відвідування занять зі спортивним спрямуванням, робота на тренажерах. Визначальними рисами запропонованої програми було те, що заняття проводились з фізично здо-

Розподіл студентів по групах (кіл-ть)

Факультети	Контрольна група		Основна група	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
Юридичний			21	11
Економічний	14	17		
Кібернетики	18	3	5	
Журналістики	6	18	13	26
Всього	38	38	39	37

ровими студентами II курсу ВНЗ. Фізичне виховання було спрямовано на оволодіння навиками самостійного застосування засобів фізичного виховання, свідомого розуміння його позитивного впливу на весь організм, вміння самостійно організувати заняття з фізичного виховання та спрямування його на всебічний розвиток, підвищення фізичної працездатності та оздоровлення організму.

Для визначення витривалості проводили наступний тест: біг 3000 м (юнаки), 2000 м (дівчата). Силу визначали тестами: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі та підтягування на перекладині (тільки юнаки); вис на зігнутих руках; піднімання в сід за 1 хв.; стрибок у довжину з місця; стрибок вгору. Швидкість визначали за допомогою бігу на 100 м. Спритність визначали човниковим бігом 4 x 9 м. Гнучкість визначали нахилом тулуба вперед з положення сидячи.

На початку дослідження при виконанні тестових завдань результати у юнаків та дівчат основної та контрольної групи значно не відрізнялися (табл. 2, 3).

Наприкінці дослідження у юнаків (табл. 2):

- юнаки основної групи змогли пробігти дистанцію 3000 м вже за  $12,16 \pm 0,13$  хв., сек. ( $p < 0,05$ ), що трішки не дотягує до 5 балів; а контрольної — за  $13,88 \pm 0,18$  хв., сек. ( $p < 0,05$ ), що відповідає 3 балам. Як ми бачимо, у юнаків основної групи спостерігається покращення виконання нормативів на витривалість на 2 хв. 16 сек. (зростання майже на 2 бали), а в контрольній групі — лише на 53 сек. (оцінка не змінилася);
- юнаки основної групи виконали тест згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, в середньому  $42,05 \pm 0,47$  разів ( $p < 0,05$ ), що трішки не дотягує до 5 балів; юнаки контрольної групи —  $29,16 \pm 1,10$  разів ( $p < 0,05$ ), що відповідає 2 балам;
- юнаки основної групи змогли підтягнутися  $14,05 \pm 0,22$  рази ( $p < 0,05$ ), що за нормативами оцінюється в 4 бали; юнаки контрольної групи підтягнулися  $9,47 \pm 0,56$  разів ( $p < 0,05$ ), що відповідає 1 балу. Тобто, наприкінці дослідження констатуємо суттєве підвищення силових кондицій у юнаків основної групи: вони змогли

підтягнутися на 7,43 разів більше, що відповідає зростанню нормативів на 4 бали. На відміну, юнаки контрольної групи підтягнулися на 2,94 рази більше, а зростання нормативів лише на 1 бал;

- юнаки основної групи протрималися у висі на зігнутих руках  $62,41 \pm 0,64$  сек. ( $p < 0,05$ ), що відповідає 5 балам; юнаки контрольної групи —  $47,55 \pm 1,74$  сек., тобто на рівні 4 балів. Слід відзначити, що у юнаків основної групи відбулося збільшення часу вису на зігнутих руках на 21,13 сек., що забезпечило зростання оцінки за норматив на 2 бали. У юнаків контрольної групи покращення результату лише на 2,10 сек. або на 1 бал;
- юнаки основної групи зуміли піднятися в сід за 1 хв.  $52,97 \pm 0,75$  разів ( $p < 0,05$ ), що оцінюється майже в 5 балів; юнаки контрольної групи зуміли піднятися всід за 1 хв.  $48,00 \pm 1,15$  разів ( $p < 0,05$ ), що оцінюється в 4 бали. Бачимо реальне зростання сили м'язів черевного пресу, що виражається в збільшенні на 8,76 разів (на 2 бали) піднімань в сід у юнаків основної групи. У юнаків контрольної групи збільшення піднімань в сід лише на 2,84 рази (на 1 бал);
- юнаки основної групи вже змогли стрибнути у довжину з місця в середньому на  $260,97 \pm 1,71$  см ( $p < 0,05$ ), що відповідає 5 балам; а контрольної — на  $242,53 \pm 3,48$  см, що відповідає 4 балам. Тобто, слід відмітити зростання результату стрибка у довжину з місця у юнаків основної групи на 21,69 см, що забезпечило зростання оцінки до максимальної (на 2 бали), а в контрольній — лише на 2,56 см або на 1 бал;
- юнаки основної групи змогли стрибнути вгору в середньому на  $53,90 \pm 0,52$  см ( $p < 0,05$ ), що відповідає 4 балам; а контрольної — на  $47,50 \pm 0,70$  см, що відповідає 3 балам. Суттєве зростання результату стрибка вгору у юнаків основної групи (на 10,23 см) забезпечило зростання оцінки на 2 бали, а в контрольній — лише на 1,08 см без зміни балу;
- студенти основної групи змогли пробігти дистанцію 100 м значно швидше — за  $12,80 \pm 0,05$

Таблиця 2

Результати виконання державних тестів і нормативні оцінки фізичної підготовленості студентів (юнаки)

Види випробувань	Етап дослідження	Основна група		Контрольна група	
		результат	оцінка	результат	оцінка
Біг на 3000 м, хв., сек.	на початку	14,22±0,12	2,54±0,10	14,41±0,12	2,42±0,10
	наприкінці	12,16±0,13	4,26±0,12	13,88±0,18	3,11±0,14
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	на початку	27,33±0,80	1,79±0,12	24,71±0,68	1,42±0,11
	наприкінці	42,05±0,47	4,51±0,08	29,16±1,10	2,34±0,19
Підтягування на перекладині, разів	на початку	6,62±0,28	1,03±0,03	6,53±0,24	0,42±0,10
	наприкінці	14,05±0,22	4,00±0,11	9,47±0,56	1,68±0,23
Вис на зігнутих руках, сек.	на початку	41,28±2,03	3,36±0,25	45,45±1,93	3,34±0,17
	наприкінці	62,41±0,64	5,00±0,00	47,55±1,74	3,58±0,14
Піднімання в сід за 1 хв., разів	на початку	44,21±1,24	3,23±0,16	45,16±1,35	3,26±0,19
	наприкінці	52,97±0,75	4,49±0,10	48,00±1,15	3,84±0,16
Стрибок у довжину з місця, см	на початку	239,28±2,94	3,26±0,15	239,97±3,52	3,29±0,18
	наприкінці	260,97±1,71	4,56±0,08	242,53±3,48	3,58±0,18
Стрибок вгору, см	на початку	43,67±0,56	2,41±0,11	46,42±0,70	2,82±0,12
	наприкінці	53,90±0,52	4,23±0,11	47,50±0,70	3,13±0,12
Біг на 100 м, сек.	на початку	13,86±0,05	3,69±0,10	13,52±0,09	3,95±0,12
	наприкінці	12,80±0,05	4,97±0,03	13,47±0,07	4,21±0,09
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	на початку	9,20±0,06	3,59±0,13	9,20±0,06	3,63±0,12
	наприкінці	8,85±0,04	4,56±0,08	9,17±0,06	3,82±0,14
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	на початку	11,77±0,62	2,23±0,19	14,55±0,85	3,11±0,26
	наприкінці	18,28±0,42	4,38±0,10	14,29±0,83	3,05±0,25

- сек. ( $p < 0,05$ ), що вже відповідає оцінці  $4,97 \pm 0,03$  балів, а юнаки контрольної групи — гірше: за  $13,47 \pm 0,07$  сек., що відповідає  $4,21 \pm 0,09$  балам;
- студенти-юнаки основної групи виконали човниковий біг  $4 \times 9$  м за  $8,85 \pm 0,04$  сек. ( $p < 0,05$ ), що дозволяє це оцінити в 5 балів; юнаки контрольної групи виконали човниковий біг  $4 \times 9$  м за  $9,17 \pm 0,06$  сек. та з оцінкою 4 бали. У юнаків основної групи покращення часу виконання на  $0,35$  сек. та на 1 бал, а у юнаків контрольної групи — лише на  $0,03$  сек. та без зміни балу;
  - юнаки основної групи виконали нахили тулуба вперед з положення сидячи в середньому на  $18,28 \pm 0,42$  см ( $p < 0,05$ ) та на нормативну оцінку 4 бали; юнаки контрольної групи — на  $14,29 \pm 0,83$  см та на ту ж саму оцінку 3 бали. Покращення гнучкості у юнаків основної групи наприкінці дослідження відбулося на  $6,51$  см та на 2 нормативних бали. Наприкінці дослідження у дівчат (табл. 3):
  - дівчата основної групи пробігли 2000 м за  $9,73 \pm 0,09$  хв., сек. ( $p < 0,05$ ), що трішки не дотягує

- до 5 балів, а контрольної — за  $10,80 \pm 0,07$  хв., сек., що відповідає 3 балам. У дівчат основної групи відзначається покращення на 1 хв. 7 сек. (майже на 2 бали), у дівчат контрольної групи навпаки — погіршення на 10 сек. Незначне погіршення (на 10 сек.) часу долання дистанції в 2000 м дівчатами контрольної групи можна пояснити тим, що тестування студентів проводилося наприкінці семестру (перед сесією), вони, на відміну від основної групи, не займалися ще й самостійно фізичними вправами;
- дівчата основної групи змогли виконати тест згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, в середньому  $21,70 \pm 0,44$  разів ( $p < 0,05$ ), що наближається до 5 балів; дівчата контрольної групи —  $7,45 \pm 0,35$  разів, що відповідає 1 балу;
  - дівчата основної групи протрималися у висі на зігнутих руках  $24,62 \pm 0,61$  сек. ( $p < 0,05$ ), що відповідає 5 балам; дівчата контрольної групи —  $14,70 \pm 0,65$  сек., тобто на рівні 3 балів. У дівчат основної групи відбулося збільшення

Результати виконання державних тестів і нормативні оцінки фізичної підготовленості студентів (дівчата)

Види випробувань	Етап дослідження	Основна група		Контрольна група	
		результат	оцінка	результат	оцінка
Біг на 2000 м, хв., сек.	на початку	10,79±0,08	3,03±0,11	10,70±0,08	3,13±0,12
	наприкінці	9,73±0,09	4,46±0,10	10,75±0,07	3,05±0,11
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	на початку	8,11±0,32	0,84±0,08	7,42±0,32	0,74±0,08
	наприкінці	21,70±0,44	4,24±0,09	7,45±0,35	0,74±0,08
Вис на зігнутих руках, сек.	на початку	14,92±0,86	2,95±0,18	14,79±0,66	2,97±0,15
	наприкінці	24,62±0,61	4,92±0,04	14,71±0,65	2,92±0,14
Піднімання в сід за 1 хв., разів	на початку	30,14±1,31	1,38±0,24	37,87±1,39	2,84±0,27
	наприкінці	44,05±0,68	4,11±0,14	39,32±1,30	3,13±0,22
Стрибок у довжину з місця, см	на початку	190,08±4,02	2,89±0,25	192,70±2,78	3,16±0,22
	наприкінці	216,70±2,71	4,62±0,10	192,53±2,73	3,18±0,21
Стрибок вгору, см	на початку	37,54±0,56	2,11±0,12	37,58±0,54	2,03±0,15
	наприкінці	45,19±0,30	4,41±0,11	37,87±0,56	2,03±0,15
Біг на 100 м, сек.	на початку	15,65±0,14	3,57±0,18	15,34±0,10	3,87±0,11
	наприкінці	14,93±0,10	4,43±0,11	15,43±0,09	3,76±0,10
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	на початку	10,73±0,08	3,22±0,16	10,64±0,07	3,61±0,18
	наприкінці	10,28±0,07	4,19±0,12	10,63±0,08	3,53±0,16
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	на початку	13,15±1,18	2,65±0,29	13,95±1,02	2,87±0,27
	наприкінці	17,97±0,72	4,03±0,19	14,08±0,91	2,84±0,27

часу вису на зігнутих руках на 9,72 сек., що забезпечило зростання оцінки за норматив на 2 бали. У дівчат контрольної групи відбулося зниження результату на 0,10 сек;

- дівчата основної групи піднялися в сід за 1 хв. 44,05±0,68 разів ( $p<0,05$ ), що оцінюється в 4 бали; дівчата контрольної групи зуміли піднятися в сід за 1 хв. 39,32±1,30 разів, що оцінюється в 3 бали. У дівчат основної групи констатуємо суттєве зростання сили м'язів черевного пресу, що виражається в збільшенні на 13,91 разів (на 3 бали) піднімань всід. У дівчат контрольної групи збільшення піднімань всід лише на 1,45 рази;
- дівчата основної групи стрибнули у довжину з місця в середньому на 216,70±2,71 см ( $p<0,05$ ), що за нормативами перевищує 5 балів; а контрольної — на 192,53±2,73 см, що, як і на початку дослідження, відповідає 3 балам. Позитивним слід відмітити зростання довжини стрибка у довжину з місця дівчатами основної групи на 26,62 см, що забезпечило зростання оцінки вище максимальної (на 2 бали), а в

- контрольній групі показники менші як на початку дослідження на 0,15 см та без зміни балів;
- дівчата основної групи стрибнули вгору в середньому на 45,19±0,30 см ( $p<0,05$ ), що за нормативами відповідає 4 балам; а контрольної — на 37,87±0,56 см, що, як і на початку дослідження, відповідає 2 балам. Констатуємо зростання стрибка вгору дівчатами основної групи на 7,65 см, що забезпечило зростання нормативної оцінки на 2 бали, а в контрольній групі на 0,29 см та без зміни балів;
- дівчата основної групи пробігли дистанцію 100 м за 14,93±0,10 сек. ( $p<0,05$ ), що відповідає оцінці 4,43±0,11 балів, а дівчата контрольної групи — значно гірше: за 15,43±0,09 сек., що відповідає 3,76±0,10 балам;
- дівчата основної групи виконали човниковий біг 4x9 м за 10,28±0,06 сек. ( $p<0,05$ ), що вже відповідає 5 балам; дівчата контрольної групи виконали човниковий біг 4x9 м за 10,63±0,08 сек. та з оцінкою 3 бали. У дівчат основної групи відзначається покращення часу виконання човникового бігу на 0,45 сек. та на 2 бали, а у дівчат контрольної групи — лише на 0,01 сек. та без зміни балу;



— дівчата основної групи виконали нахил тулуба вперед з положення сидячи в середньому на 17, 97±0, 72 см ( $p < 0, 05$ ) та на нормативну оцінку 4 бали; дівчата контрольної групи — на 14, 29±0, 83 см та на ту ж саму оцінку 3 бали. Наочно бачимо покращення гнучкості у дівчат основної групи наприкінці дослідження на 4, 82 см та на 2 нормативних бали, а у дівчат контрольної групи лише на 0, 34 см без зміни оцінки.

**Висновки.** Завдяки застосуванню запропонованої методики фізичного виховання для оздоровлення студентів вдалося достовірно ( $p < 0, 05$ ) покращити результати виконання державних тестів фізичної підготовленості студентами основної групи, зокрема результати виконання тестів з бігу, виконання згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; підтягування на перекладині, вису на зігнутих руках, піднімання в сід, стрибка у довжину з місця, стрибка вгору, виконання бігу на 100 м, човникового бігу 4x9 м, нахили тулуба вперед з положення сидячи. У студентів суттєво покращилися показники витривалості, швидко-силових якостей, спритності та гнучкості, що вказує також на їх оздоровлення.

**Перспективи подальших досліджень.** Наші дослідження будуть спрямовані на аналіз впливу запропонованої методики на функціональний стан студентів.

### Список літератури

1. Андреева О. Стан і напрями удосконалення системи підготовки кадрів з рекреації та оздоровчої фізичної культури / О. Андреева, О. Благий, Л. Фандикова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2002. — № 2-3. — С. 24-26.
2. Канішевський С.М. Методологія, планування процесу фізичного виховання та оцінка функціонального стану студентів (КНУБА) в умовах кредитно-модульної організації навчання / С. М. Канішевський, Л. П. Віровський, Ю. В. Човнюк, М. І. Фуркало, І. О. Россипчук // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2005. — № 22. — С. 42—47.

3. Канішевський С.М. Модель співорганізації навчальних закладів України, орієнтованих на підвищення якості освіти дітей та молоді у галузі фізичного виховання: «дитячий садок — школа — дитячий юнацький клуб (ДЮК) — спортивний клуб (за інтересами) вищого навчального закладу (ВНЗ)» / С.М. Канішевський, І.О. Россипчук, Ю.В. Човнюк, О. І. Іванова, Є. О. Іванов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — № 10. — С. 102-108.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. — К. : Олімп. л-ра, 2010. — 248 с.
5. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: монографія / О.О. Малімон. — Луцьк, 2009. — 155 с.
6. Пісоцька О.О. Виховання культури взаємодії викладачів і студентів в університетському освітньо-виховному просторі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07 / О.О. Пісоцька. — Луганськ, 2010. — 20 с.
7. Сидорова Т.В. Викладання лижного спорту у ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 — Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Сидорова. — Х, 2010. — 20 с.
8. Фурман Ю.М. Особливості аеробних та анаеробних процесів енергозабезпечення осіб постпубертатного періоду онтогенезу в умовах різної метеоситуації / Ю. М. Фурман, С. Нестерова // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. — 2009. — № 2. — С. 82-84.
9. Ядвіга Ю.П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 — Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Ю.П. Ядвіга. — К., 2011. — 20 с.

Надійшла до редакції 08.08.2012 р.

**Євтух Николай.** Изменения показателей физической подготовки студентов вузов под влиянием программы физического воспитания и оздоровления.

Статья посвящена проблеме физического воспитания студенческой молодежи. Проанализированы изменения показателей физической подготовки студентов под влиянием предложенной программы физического воспитания и оздоровления. Отмечено достоверное улучшение результатов выполнения государственных тестов физической подготовленности студентами основной группы, в частности результатов выполнения тестов по бегу, выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, подтягивание на перекладине, виса на согнутых руках, поднимание в сед, прыжка в длину с места, прыжка вверх, выполнения бега на 100 м, челночного бега 4x9 м, наклоны туловища вперед из положения сидя. У студентов существенно улучшились показатели выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости, что указывает также на их оздоровление.

**Ключевые слова:** студенты, программа, физическое воспитание, тесты.

**Evtukh Mykola.** Changes of physical training university students under the influence of physical education programs and wellness

The article deals with the problem of physical education students. The changes in the indices of physical fitness of students under the influence of the proposed program of physical education and recreation. There was a significant improvement in the results of the state tests of physical fitness of students of the main group, in particular the results of the tests to run, perform flexion and extension of hand-ups on the floor, pulling up on the bar, vis on bended arms, lifting vsid, the long jump with space jump up, run 100 m, 4x9 m shuttle run, bend your torso forward from a sitting position. Students substantially improve endurance, speed and power quality, agility and flexibility, which also points to their recovery.

**Keywords:** students, program, physical education, tests.